

Mis emociones y yo

Libro de ejercicios



con ustedes, los **Sparks!**TM

Formando seres humanos íntegros, de a una conversación a la vez



Chow
FELICIDAD



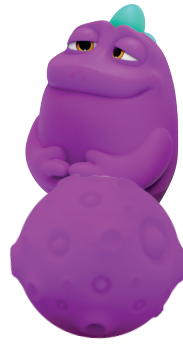
Izzy
TRISTEZA



Pepper
ENOJO



Fizz
AMOR



Koko
PAZ



Boa
MIEDO

PurposePrep, el renombrado programa sobre Aprendizaje Social y Emocional (SEL, por sus siglas en inglés), le acerca este recurso complementario para desarrollar en profundidad las capacidades de los niños, permitiéndoles reconocer, regular y reflexionar sobre sus emociones.

Estas actividades son útiles, divertidas e interesantes. Procuran ayudar a los niños a ser más conscientes de sí mismos y entender cómo sus sentimientos se vinculan con sus actos, bienestar y relaciones.

Este libro de ejercicios puede utilizarse como recurso complementario del plan de estudios de nuestro programa en línea y también como herramienta de aprendizaje independiente de dicho programa. Si desea más información sobre cómo crecer con SEL y otras herramientas ofrecidas y desarrolladas por Purpose Prep, visite www.purposeprep.com.

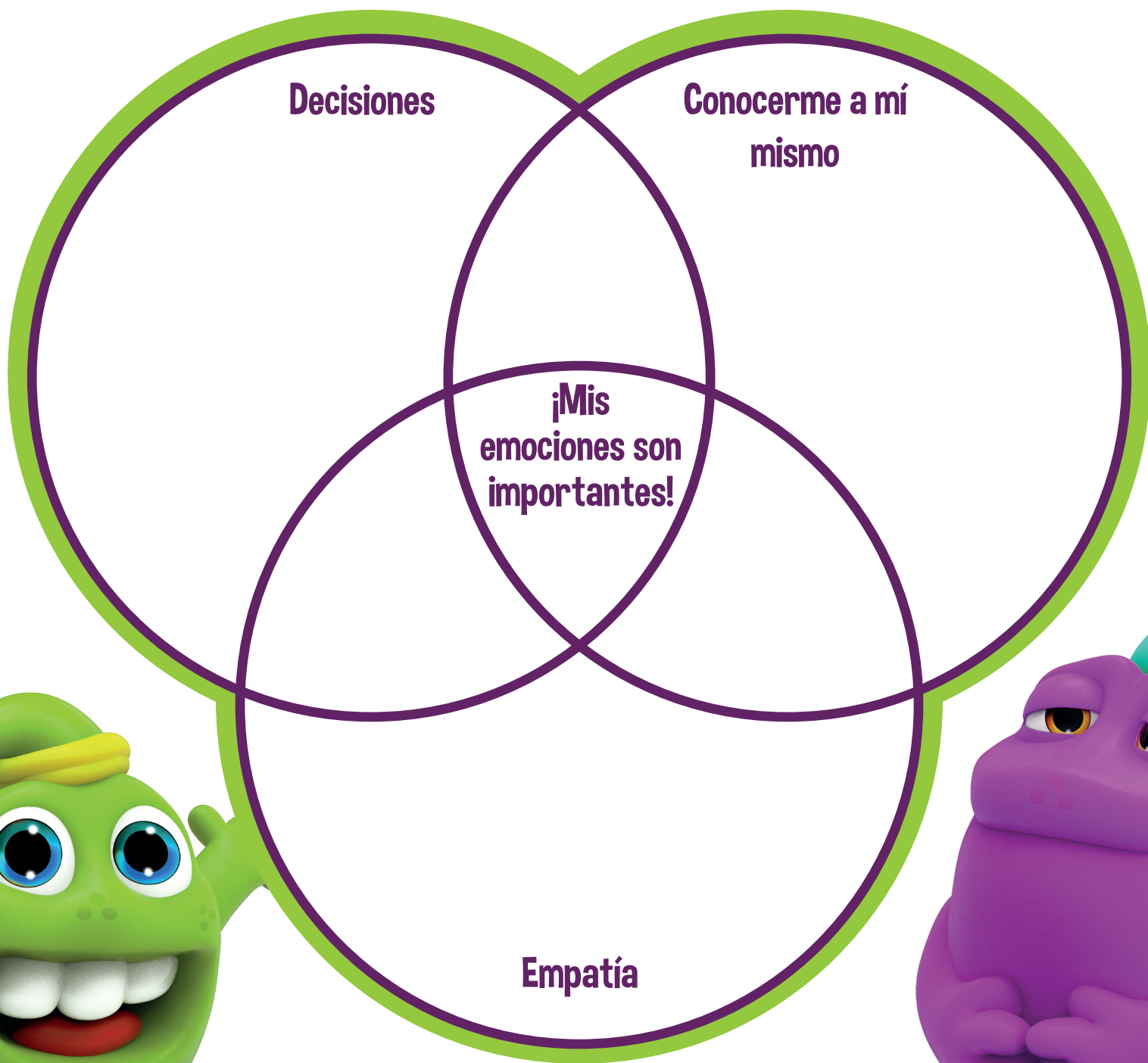
Este libro de ejercicios está dedicado a todos los docentes y padres que ayudan a los niños a cumplir su propósito en la vida, y a todos los alumnos que crecen con cada actividad social y emocional.

Por qué las emociones son importantes: Por qué las emociones importan



Nombre: _____

Instrucciones: Nuestras emociones dan forma a gran parte de lo que hacemos en la vida, por ejemplo, las decisiones que tomamos, cómo nos vemos y cómo vemos a los demás. En el diagrama que se encuentra debajo, escribe cómo impactan tus emociones en cada una de estas tres áreas de tu vida.





Nombre: _____

Instrucciones: Lee el texto y luego responde las preguntas que acompañan cada paso del «Explorador de emociones».

Landon había estado estudiando mucho para un examen importante que se aproximaba. Sabía que sería difícil y quería que le fuera bien. El día del examen, se tomó el tiempo suficiente e hizo su mayor esfuerzo para responder cada pregunta. A los pocos días, cuando le entregaron el examen corregido, descubrió que no le había ido tan bien como quería. Empezó a sentirse molesto y frustrado y, al mismo tiempo, comenzó a dolerle el estómago. Le preocupaba decirle a su mamá la nota que se había sacado. Respiró hondo y recién ahí entendió que estaba enojado porque realmente quería que le fuera bien. Cuando Landon salió a almorzar, habló con su amigo sobre cómo se sentía y luego jugó al fútbol en el recreo. Hablar con sus amigos y correr son dos cosas que, generalmente, ayudan a Landon a sentirse mejor cuando está molesto. Al regresar a casa, le contó a su mamá acerca de la prueba y la nota que se había sacado. Ella lo miró y le dijo que sabía que había estudiado mucho y había dado lo mejor de él, y que la próxima vez iba a ayudarlo a estudiar para el examen. Landon sintió el apoyo de su mamá. Ahora tenía esperanzas de poder mejorar en el próximo examen. Requeriría un gran esfuerzo, pero estaba dispuesto a seguir intentándolo!

1. ¿Qué hizo Landon no bien sintió que se estaba enojando?

**2. ¿Cómo se dio cuenta Landon de que se estaba sintiendo frustrado?
¿Qué pista le dio su cuerpo?**

3. Si Landon hubiera continuado sintiéndose frustrado y molesto, ¿cómo hubiese sido el resto de su día? ¿Qué reacción en cadena de las emociones podría haberse producido?

4. ¿Qué herramientas utilizó Landon para ayudarse a regular sus emociones negativas?

5. ¿De qué manera esta situación ayudó a Landon a conocerse mejor y reconocer su propósito personal?



Nombre: _____

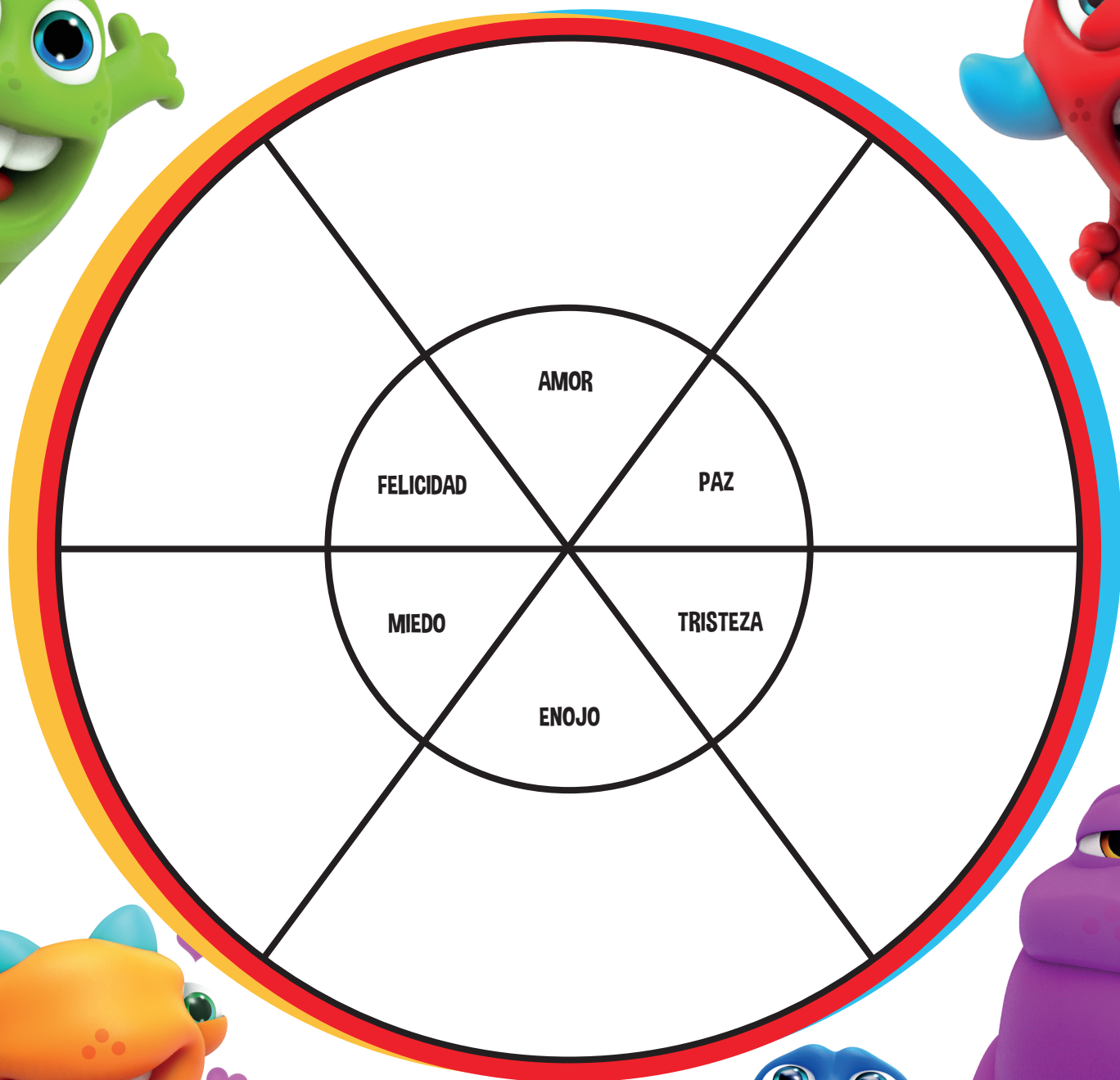
Instrucciones: La vida está repleta de altibajos pero contar con estrategias para usar cuando estamos tristes puede ayudarnos a cambiar nuestros sentimientos hacia una perspectiva más positiva. En la figura del símbolo menos (-), describe una oportunidad en la que tuviste sentimientos negativos. Luego, en la figura del símbolo más (+), escribe cuatro estrategias que has utilizado, o podrías utilizar, para transformar esos sentimientos en más positivos.





Nombre: _____

Instrucciones: Podemos colorear nuestras emociones para describir mejor lo que sentimos. Colorea las secciones del círculo interior con el color de cada emoción. Luego, en las secciones del círculo exterior, dibuja y rotula una imagen de algo que te despierte cada una de las emociones.



Por qué las emociones son importantes: Cómo impactan nuestras emociones en los demás



Nombre: _____

Instrucciones: Durante todo el día cargamos con nuestras emociones. A veces, esto crea una reacción en cadena positiva. Pero, en otras oportunidades, provoca una reacción en cadena negativa. Ordena numéricamente las frases que se encuentran debajo para formar una reacción en cadena de las emociones. Luego, responde la pregunta con oraciones completas.

JOSÉ

- _____ José siente que sus amigos no lo entienden y está avergonzado.
- _____ Los amigos de José piensan que fue agresivo y buscan otra mesa..
- _____ José discutió con su mamá antes de ir a la escuela y está disgustado.
- _____ José les grita a sus amigos en la mesa durante el almuerzo quejándose porque su comida es olorosa.

LANA

- _____ Lana se despierta sintiéndose muy bien y vacía el lavavajillas sin que se lo pidan.
- _____ Lana se siente amada y capaz, y tiene una actitud positiva sobre lo que le espera en el día.
- _____ Lana pregunta si puede jugar con sus amigos después de la escuela y su mamá le dice que «sí».
- _____ La mamá de Lana es consciente del trabajo duro de su hija y le hace saber que está orgullosa de verla ayudando a la familia.

**NUESTRAS EMOCIONES PUEDEN CREAR UNA REACCIÓN DE EVENTOS EN CADENA.
¿QUÉ PODER TIENES PARA CONTROLAR ESAS REACCIONES EN CADENA EN TU VIDA?**



Nombre: _____

Instrucciones: Lee cada una de las situaciones que se describen en la columna de la izquierda. Si se trata de una situación **NO SEGURA**, escribe cómo la convertirías en segura en la columna de la derecha. Si ya es una situación segura, solo escribe la palabra **SEGURA** en la columna de la derecha.

SITUACIÓN	SOLUCIÓN SEGURA
Tienes una pijamada junto a tus amigos. Uno de ellos sugiere salir a caminar tarde, en la noche, por una zona en la que tú sabes que no deberías estar. Esto te hace sentir intranquilo.	
Irás con algunos amigos del vecindario a andar en bicicleta a última hora de la tarde. Sabes que van a circular por calles muy concurridas, de modo que te pones ropa brillante y llevas tu casco.	
En una práctica de fútbol, ves un objeto filoso en el suelo. Sabes que no deberías llevarlo encima, pero que podría caer en las manos equivocadas si lo dejaras allí.	
Estás en casa solo y alguien golpea a la puerta. Después de mirar por la ventana, te das cuenta de que no reconoces a quien golpea. Te diriges a un lugar seguro de tu casa y no respondes a la puerta.	
Uno de tus compañeros de clase siempre te abraza. Te gustaría que te diera un poco más de espacio o, al menos, que te pregunte antes de tocarte.	



Nombre: _____

Instrucciones: Decide si los sentimientos «instintivos» que se describen debajo indican una situación **segura** o **no segura** coloreando la respuesta en los dibujos que aparecen debajo de cada ejemplo.

1. Hoy es el «Festival de talentos» de la escuela y hace meses que vienes practicando. Justo antes de subir al escenario, empiezas a sentir nerviosismo y te transpira la frente. Ese sentimiento es un poco incómodo.

Segura

No segura

2. Hoy tienen examen de ciencias en tu clase y olvidaste estudiar. Te sientas en un lugar alejado de la maestra y tienes varias oportunidades para copiarte. Te sientes incómodo con la situación y sabes que tendrás un gran problema si te descubren, pero no quieres sacarte una mala nota.

Segura

No segura

3. Es invierno y hace mucho frío afuera. Tus amigos desean jugar en el hielo congelado que cubre el lago. Te aseguran que lo hicieron cientos de veces antes y que no hay nada que temer. Sin embargo, te sientes intranquilo con la idea de caminar sobre el hielo porque puede romperse y no hay adultos en los alrededores que puedan decidir si es seguro o no caminar allí.

Segura

No segura

4. Estás jugando con la computadora en casa y aparece un aviso publicitario en la pantalla que muestra el flamante dispositivo electrónico que todos en la escuela desean. Ofrece el juguete por un precio más económico que el habitual, y solo tienes que hacer clic en «Comprar». No crees que tu mamá te permitiría hacerlo, pero parece una gran oportunidad que no debería dejarse pasar.

Segura

No segura



Nombre: _____

Instrucciones: Lee cada uno de los secretos que se encuentran debajo. Al lado de cada uno, colorea la(s) casilla(s) que indican quién sería una persona adecuada y confiable a la cual revelar el secreto.

SITUACIÓN	SOLUCIÓN SEGURA				
Uno de tus compañeros de clase es constantemente hostigado por la misma persona. El hostigador ve que estabas observando la situación y te dice: «No me denuncies porque te hostigaré a ti también».	Amigo estrecho	Padre o tutor	Maestra	Consejero escolar	Nadie - Es un secreto seguro.
Le jugaste una broma inofensiva a otra persona, pero salió realmente muy mal. La persona terminó siendo humillada y está llorando. Nadie sabe que fuiste tú el que le jugó la broma.	Amigo estrecho	Padre o tutor	Maestra	Consejero escolar	Nadie - Es un secreto seguro.
Notas que un alumno de tu clase se ha copiado en todos los exámenes. No sabe nada acerca de los temas pero se jacta frente al resto de la clase de que es más inteligente que los demás.	Amigo estrecho	Padre o tutor	Maestra	Consejero escolar	Nadie - Es un secreto seguro.
Alguien de tu autobús te da un objeto filoso que tú sabes que es un arma. Te dice que solo los cancheros lo tienen, y que no deberías contarle a nadie.	Amigo estrecho	Padre o tutor	Maestra	Consejero escolar	Nadie - Es un secreto seguro.
Tu hermano está haciendo un regalo artesanal para tu mamá y viene recolectando materiales en secreto por toda la casa. Te pide que no le digas a nadie, porque será una sorpresa.	Amigo estrecho	Padre o tutor	Maestra	Consejero escolar	Nadie - Es un secreto seguro.



Nombre: _____

Instrucciones: Completa las oraciones que se encuentran debajo utilizando tus propias experiencias y respuestas.

Cuando siento miedo, _____

Una persona que siempre me hace sentir seguro es _____

Un amigo con el que sé que puedo contar cuando necesito ayuda es _____

Cuando mis amigos tienen miedo, yo _____

Si veo que están acosando a alguien, yo _____

Cuando defiendo a los demás, siento _____

Cuando me defiendo, siento _____

Cuando me guardo y no revelo mis problemas y preocupaciones, siento _____

Un adulto con el que sé que puedo contar cuando necesito ayuda es _____



Nombre: _____

Instrucciones: Completa el bosquejo de la imagen de Koko que está debajo con tantas palabras relacionadas con la paz como se te ocurran. Algunas ya han sido provistas como ejemplos.



Considerada

Amable





Nombre: _____

Instrucciones: Completa la siguiente sopa de letras usando los valores positivos incluidos en la lista de palabras.

A	C	E	L	E	N	E	R	G	I	C	O
Z	B	N	F	G	W	R	H	U	P	R	Y
E	M	E	M	P	O	S	I	T	I	V	O
Y	Z	R	H	O	P	A	L	C	N	S	D
T	R	U	G	V	B	G	D	K	E	U	I
H	T	T	E	F	Y	V	B	T	L	Z	V
O	S	R	A	I	H	N	C	P	R	U	E
S	E	R	V	I	C	I	A	L	V	E	R
I	W	S	E	L	N	J	R	B	F	H	T
D	L	T	A	C	F	O	I	M	G	L	I
S	U	U	P	O	S	T	N	P	D	S	D
T	R	O	S	N	N	N	O	G	D	S	O
L	W	R	E	F	O	C	S	S	S	F	R
C	W	L	C	I	Y	T	O	I	H	P	P
X	E	H	R	A	B	R	U	V	H	H	A
C	V	Z	Q	B	H	G	I	E	P	O	T
C	H	S	D	L	N	K	X	V	D	N	E
P	G	C	E	E	E	D	G	E	T	E	C
E	R	U	G	H	T	J	V	J	P	S	U
E	N	T	U	S	I	A	S	T	A	T	Y
B	N	H	E	M	P	A	T	I	C	O	G

Word Bank:

Confiable
Honesto
Servicial
Cariñoso
Divertido
Positivo
Entusiasta
Enérgico
Empático





Nombre: _____

Instrucciones: Completa la siguiente tabla para armar tu propio plan de responsabilidad personal.

Mi plan de responsabilidad personal		Tiempo requerido estimado
Cosas que deseo hacer		
Cosas que debo hacer		

¿Cuánto tiempo me lleva hacer las cosas que debo hacer?

¿Cuánto tiempo me lleva hacer las cosas que deseo hacer?

¿Cuáles son los beneficios de priorizar las cosas que debo hacer por sobre las que deseo hacer?

¿Qué recompensa tendré por completar las cosas que debo hacer?



Nombre: _____

Instrucciones: Completa las oraciones que se encuentran debajo utilizando tus propios pensamientos y experiencias.

La integridad significa... _____

La integridad puede ser utilizada... _____

Es importante tener integridad porque... _____

Si todos en el mundo tuvieran una integridad sólida,... _____

Ahora utilizo la integridad... _____

Una manera de fortalecer mi integridad es... _____



Nombre: _____

Instrucciones: Completa las siguientes autoevaluaciones marcando las casillas que describan tu conducta con mayor precisión. Luego, prepara tu propio conjunto de preguntas para otra área en la que es importante ser respetuoso.

Respetar a los demás en la escuela:

- | | | |
|--|-----------------------------|-----------------------------|
| 1. ¿Presto atención cuando la maestra o la persona a cargo está hablando? | ☐ Sí | ☐ No |
| 2. ¿Respeto las instrucciones que me dan en la escuela? | ☐ Sí | ☐ No |
| 3. ¿Permito que los demás compartan sus opiniones y perspectivas, aunque no esté de acuerdo? | ☐ Sí | ☐ No |
| 4. ¿Intento hacer que todos se sientan bienvenidos e incluidos? | ☐ Sí | ☐ No |
| 5. ¿Evito llevar chismes o hablar mal de otros? | ☐ Sí | ☐ No |

Total «Sí»: _____

Total «No»: _____

Respetar a los demás en el hogar:

- | | | |
|---|-----------------------------|-----------------------------|
| 1. ¿Busco maneras de ayudar a mi familia en casa sin que me lo pidan? | ☐ Sí | ☐ No |
| 2. ¿Realizo mis tareas domésticas cuando me lo piden? | ☐ Sí | ☐ No |
| 3. ¿Me quejo cuando no consigo lo que quiero? | ☐ Sí | ☐ No |
| 4. ¿Demuestro gratitud a mi familia por lo que hacen por mí? | ☐ Sí | ☐ No |
| 5. ¿Digo «por favor» y «gracias» cuando corresponde? | ☐ Sí | ☐ No |

Total «Sí»: _____

Total «No»: _____

Respetar a los demás _____:

- | | | |
|----------|-----------------------------|-----------------------------|
| 1. _____ | ☐ Sí | ☐ No |
| 2. _____ | ☐ Sí | ☐ No |
| 3. _____ | ☐ Sí | ☐ No |

Total «Sí»: _____

Total «No»: _____



Nombre: _____

Instrucciones: Escribe en cada pétalo de la flor algo importante que todo equipo debe lograr para ser exitoso.

Pautas para el trabajo en equipo



Para encontrar más información sobre
el crecimiento socio-emocional y otras
herramientas diseñadas por Purpose
Prep, visite www.purposeprep.com.

